

养生精要

王贺畴

刘孟宇编著



京华出版社出版

養生
精要



版权所有 翻印必究

(京)新登字 215 号

图书在版编目(CIP)数据

养生精要 / 王贺畴 刘孟宇编著 (精卫鸟丛书)

— 北京: 京华出版社, 1997.8

ISBN 7-80600-148-4

I. 养… II. ① 王… ② 刘…

III. 教育—中国—现代 IV·I 26

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第00854号

养 生 精 要

王贺畴 刘孟宇编著

京华出版社出版发行

(北京阜成门外大街 34 号 8 楼)

新华书店经销

中艺印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 4.5 印张 100 千字

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—10000 册

ISBN7-80600-148-4/G·128·7

定价: 9.80 元

内 容 简 介

中外古今养生之道源远流长，学说百家争鸣，方法万花竞放，著述浩繁蔚为大观。本书乃作者学习体会、身体力行的养生精要。

全书分三章。第一章养生学说，简明重点介绍了我国传统和现代的养生理论；第二章阶段养生，根据老、中、青、幼的特点，分别讲述了养生保健的对策；第三章养生述数，从物质到精神，从饮食起居到身体发肤，细致入微地阐释了保健养生的道理和方法。

本书说理简要不繁，讲术切合实际，可资中老年干部、职工和知识分子保健养生参考借鉴。

顾 问： 何 炎 燊 陈 展 中

编 著： 王 贺 畴 刘 孟 宇

助 编： 潘 日 东 梁 瑞 昌

目 录

序	杨应彬 (1)
第一章 养生学说	(5)
第一节 传统养生学	(5)
一、《黄帝内经》养生学	(5)
(一)法于阴阳 (二)和于术数 (三)饮食有节	
(四)起居有常 (五)不妄劳作	
二、道家养生学	(8)
(一)少私寡欲,清静无为 (二)顺应自然,兼养心形	
(三)发展气功,吐故纳新	
三、儒家养生学	(11)
(一)老者安之,少者怀之 (二)自强不息,不息则久	
(三)衣食住行,无不讲究 (四)注重修身,大德必寿	
四、中医学家养生学	(15)
(一)医缓论行恶寿损 (二)医和“六淫”致病论	
(三)扁鹊论有病早医 (四)华佗阴阳养生论	
(五)万全养生“四要” (六)李挺正宗养生论	
五、气功养生学	(19)
(一)练功者发挥主观能动性	
(二)对“身心”进行自我锻炼	
(三)这种自我锻炼是“特定的”	
(四)调动人体生理潜力	
(五)培育人体真气	
(六)“自养其生”的医疗保健运动	

六、结语	(22)
(一)主动说 (二)主静说 (三)养性说 (四)食饵说 (五)补益说 (六)顺应自然说 (七)固摄肾精说	
第七节 现代养生学	(24)
一、现代医学养生学说	(25)
(一)遗传说 (二)内分泌说 (三)免疫说 (四)差错成灾说 (五)交联说和自由基说 (六)精神心理说	
二、长寿二元论和养生木桶论	(33)
(一)长寿二元论 (二)养生木桶论	
三、养生的生物节律论和生物钟学说	(35)
(一)生物节律论 (二)生物钟学说	
第二章 阶段养生	(39)
第一节 儿童养生	(39)
一、关键在饮食	(39)
二、洗澡有学问	(40)
三、保健常按摩	(41)
四、注意防疾病	(42)
(一)观舌辨病 (二)面色辨病 (三)厌食辨病 (四)呕吐辨病 (五)大便辨病 (六)咳嗽辨病 (七)汗出辨病	
第二节 青少年养生	(50)
一、晚婚	(50)
二、少育	(51)
三、节制房事	(51)
第三节 中年养生	(52)

一、中年人的生理特点	(52)
(一)心血管生理功能减退 (二)神经传递功能减慢	
(三)呼吸功能减弱 (四)消化、代谢功能下降	
(五)体质由盛转衰	
二、中年人养生要诀	(55)
(一)顺应自然规律 (二)注重神形胃气	
(三)保养肾气胃气 (四)常吃保健食品	
(五)常服抗衰老药物	
三、中年“发福”适可而止	(59)
(一)严格坚持饮食疗法 (二)体育锻炼可以减肥	
(三)药物也能治疗肥胖 (四)适当减少睡眠	
第四节 老年人养生	(62)
一、夕阳无限好的老年	(62)
(一)老年期的划分和人的自然寿命	
(二)老年是人生充实圆熟的阶段	
(三)老年是人生第二春	
二、老年人的生理特点和自我珍惜	(64)
(一)老年人的心理特点 (二)老年人的自我调节	
(三)老年人的自我珍惜	
三、老年人养生要诀	(67)
(一)怎样延缓衰老 (二)防止神经衰弱	
(三)需要讲究睡眠 (四)注重饮食卫生	
(五)规范起居生活 (六)重视自我养护	
(七)抗衰老要“七多”	
第三章 养生术数	(80)
第一节 饮食养生	(80)

一、饮食调养的重要性	(80)
二、食物的营养成份	(80)
三、饮食养生的原则和要点	(82)
(一) 养生首要健全脾胃 (二) 饮食有节, 利身益寿	
(三) 养成良好进食习惯 (四) 因人因时因地制宜	
(五) 注意改正进食恶习 (六) 经常食粥, 肠胃相得	
第二节 精神养生	(86)
一、精神调养不亚于物质滋养	(86)
二、精神养生的要点和方法	(88)
(一) 养生结合修身养性 (二) 以静制躁, 动中取静	
(三) 郁则泄之, 结则解之 (四) 有所追求, 有所作为	
(五) 调形养神, 形具神生	
三、延缓精神衰老的方法	(91)
(一) 人老心不老 (二) 多用脑抗老	
(三) 延年常微笑 (四) 掌握乐之道	
第三节 运动养生	(95)
一、运动养生的功能效益	(96)
二、运动养生的应用原则	(97)
(一) 谐调统一, 形神兼炼 (二) 适度不疲, 循序渐进	
(三) 持之以恒, 坚持不懈 (四) 有张有弛, 劳逸结合	
(五) 因人而异, 量力而行	
第四节 气功养生	(99)
一、气功的意义和作用	(99)
二、气功的锻炼要领	(101)
(一) 松静自然 (二) 意气相随 (三) 动静相配	
(四) 上虚下实 (五) 火候适度 (六) 循序修炼	

第五节 旅游养生	·····(105)
一、旅游养生的意义和作用	·····(105)
二、旅游养生的基本原则	·····(107)
(一)酌情择旅 (二)修身养性	
(三)畅通经络 (四)综合调理	
第六节 起居养生	·····(107)
一、起居养生的意义	·····(107)
二、起居养生的要点	·····(108)
(一)规范起居 (二)睡眠充足 (三)注重卫生	
第七节 房事养生	·····(111)
一、房事养生的意义	·····(111)
二、房事养生的要点	·····(111)
(一)行房有度,合房有求 (二)房事调谐,损身宜禁	
第八节 四时养生	·····(114)
一、四时养生的意义	·····(114)
二、四时养生的方法	·····(116)
(一)春季养生 (二)夏季养生	
(三)秋季养生 (四)冬季养生	
第九节 药物养生	·····(118)
一、药物养生的意义	·····(118)
二、药物养生的原则	·····(120)
(一)无故不补 (二)因人进补 (三)因时进补	
(四)对症进补 (五)虚不受补	
第十节 其它养生	·····(122)
一、瘦人怎样恢复正常体重	·····(122)
(一)营养充足 (二)健脾益胃 (三)重视睡眠	

- (四)精神轻松 (五)锻炼有度
- 二、如何防治经前紧张综合症(123)
- 三、如何防治家庭环境污染(125)
- (一)厨房污染 (二)人体自身污染
- (三)家电化纤污染
- 四、知识分子如何养生(127)
- (一)重在养脑 (二)参加运动 (三)注意睡眠
- 五、怎样保养头发(129)
- (一)远房事,保肾气 (二)宜常梳,如按摩
- (三)调七情,免刺激 (四)防白脱,用养药
- 六、怎样防治秃顶(130)
- (一)调节饮食,避免肥胖 (二)养成良好生活习惯
- (三)判明症候,药物治疗
- 七、怎样保持面部青春(131)
- (一)洗脸用水 (二)面皂选择 (三)洗脸方法
- 八、怎样保持肠中常清(133)
- (一)调配饮食 (二)养成习惯
- (三)注意卫生 (四)按摩通便
- 九、怎样保养胃气(134)
- (一)饮食有节 (二)避免刺激 (三)叩齿咽唾
- 十、怎样保养肾功(135)
- (一)常做养肾功 (二)食补肾气

可贵的成果（代序）

杨应彬

在一次新年聚会上，刘孟宇同志跟我谈起：东莞的一位老领导，刚退休的市人大主任王贺畴写了一本有关保健养生的书，学习研究、身体力行、写写改改，前后花了十年工余时间，请我写一篇序。隔数日，孟宇送来书稿，进一步告诉我：贺畴是他在“文革”后期相识的朋友，二十多年来相交甚密，这本原名《养生之道》的书于四年前成稿，他曾仔细提过意见；而今再稿完成，他用12天时间为其做了篇章文字修改功夫，并为其定名《养生精要》。孟宇还为难地解释，作者定要跟他联署，说此书是友谊合作的成果；他实不愿掠人之美，但又难却高谊浓情。

好啊，友谊合作的成果！我读后，颇有些感想。

中外古今养生之道源远流长，学说百家争鸣，方法万花竞放，著述浩繁，蔚为大观。这本汇集作者学

习体会养生之道的小书题名《养生精要》，从各述己见、要言不繁的角度讲，确也名副其实。

全书共分三章。第一章“养生学说”，重点介绍了我国传统的和现代的养生理论。第二章“阶段养生”，根据老、中、青、幼的不同特点，分别讲述了保健养生的对策。第三章“养生术数”，从物质到精神，从饮食起居到身体发肤，细致入微地讲解了保健养生的道理和方法。其实，我国各家各派养生学与术的重要方面，例如顺应自然，阴阳调和，神形兼养，动静相配，修身养性，未病先养等等，本书都已兼收并蓄了。

本书的内容虽然都是从养生典籍和文献中选取，但经贺畴同志如像蚕食桑叶，消化吸收而后吐丝结茧，其表里便皆具新形新质了、加之，他敦请著名的中医专家何炎燊、西医专家陈展中当顾问，通篇校阅，总体上保证了内容正确无误；又让文学写作教授刘孟宇最后作编辑总成，结构与表达方面就加强了严谨性与简明性。全书说理言简意赅，讲术切合实际，实可资中老年干部、职工和知识分子参考借鉴。

贺畴同志在书中特别关注老年养生，满怀热情地赞美“夕阳无限好的老年”，歌颂“老年是人生第二春”，极力鼓励老年同志自我珍惜，老有所为。他十分重视精神养生，认为精神调养不亚于物质滋养。谈到

延缓精神衰老的方法时，专用人老心不老、多用脑抗老、延年常微笑、掌握乐之道等四段文字，做了精辟而生动的阐释。他本人也确是如法实践，壮心不已，身体力行的。我自己在大半生的保健实践中，也有许多感受与书中所述不谋而合。因此，我衷心希望，广大老年同志能从贺畴同志的书和他的实践中，受到启发和鼓舞，让自己的第二春过得健康幸福且富有意义。

这本书既是贺畴同志个人修身养性、总结经验体会的可贵成果，更是干部与知识分子合作著述的可贵成果。我很高兴写下这简短的读后感以代序。

第一章 养生学说

当前养生热方兴未艾，各种养生学说蜂起。据专家统计，世界上约有 400 多种抗衰老养生长寿的理论，再没有第二个学科有那么多“学派”和“学说”。我国目前盛行的也有三十多种，可见养生是个极其复杂的问题。本章将我国养生学说分为两大类，一类是古代的传统养生学说，另一类是现代的养生学说。

第一节、传统养生学

我国是研究养生学最早的国家，两千多年前于战国时期集录远古养生之道成书的《黄帝内经·素问》，便是一部系统论述养生的经典著作。中国传统养生的理论和内容是极其丰富的，历代养生家由于各自的实践和体会不同，他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长。从学术流派来看，除《黄帝内经》养生学之外，大致还有道家养生、儒家养生、佛家养生、医家养生和武术家养生之分，他们各从不同的角度阐述了养生的理论和方法，丰富了传统养生学的内容。

一、《黄帝内经》养生学

《黄帝内经》汇集了古代劳动人民与疾病长期斗争的临床经验和理论知识，奠定了祖国医学养生学的理论

基础，可谓养生、防老、祛病之佳作。它以黄帝与岐伯对话的方式结构成篇，开篇即提纲挈领阐明养生之道：

黄帝问：“我听说古时候的人都能活百岁，而动作不衰。现在的人活到五十来岁就衰老了，这是怎么一回事呢？”岐伯回答说：“古时候的人，注意遵循自然规律活动，讲究阴、阳、术、数。做到食欲有节，起居有常，不妄劳作，故能身体健康，活到一百岁。今时之人就不是这样了，他们以酒为乐、以妄为常、醉甚入房、以欲竭其精、以耗散其事。这些人纵欲如火、劳心伤神、随心所欲，不知道谨慎地保持阴精与阳气的饱满，不善于调养自己的精神，只知道贪图一时的快乐，都违背了养生之道，也违反了人生真正的乐趣，所以活到五十来岁就衰老了。”他接着说：“上古时代对养生之道有高度修养的人，对影响身体健康的气候，都及时避开，提倡以正避邪。要求人们恬淡、虚无，不要患得患失。这样，就能真气从之、精神内守，忧患不能入、邪气不能袭，疾病从何来？古时候的人还特别相信德全不危，以‘嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心’，来规范自己。他们的欲望少，要求容易得到满足，愿望也大都可以实现。在饮食方面，不论是粗糙的还是精制的都觉美味可口；在衣着方面，不论是华丽的还是简朴的，都觉得很满意；每个人都安分守己，而没有地位高下尊贵与卑贱感，这样就能志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，因其符合养生之道的要求，所以能活到百岁。”

《黄帝内经》养生的内容，概括起来主要有五项重要法则：

（一）法于阴阳

《黄帝内经》认为自然界有三阴三阳六气和五行之

气的变化，人体也有三阴三阳六经之气五脏之气的运动。二者有极其密切的联系，人体必须顺应自然。人体的阴阳，往往会受自然界的影响而变化，因此，要保持体内的阴阳平衡，必须效法自然界的阴阳变化规律，来调节人体自己的阴阳。如生活及精神活动，要与四季自然规律相适应。春温、夏热、秋凉、冬寒，用阴阳来分说，前二者归一类属阳，后二者归一类属阴。《内经》提出“春夏养阳”，就是说，春夏阳气盛，人体在春夏季节充满旺盛的生机，便要防止过度的发泄，引起阳气的消耗。而秋冬季节，大自然阳气潜藏，阴气转盛，人们就要学会“秋冬养阴”的摄生方法，以保持人体元气的收养闭藏。

（二）和于术数

这是告诉人们，要调和各种养生方法，使之达到合理的程度。例如要适当掌握体育运动术以及导引、吐纳、按摩等功夫。岐伯认为，人动则血运行于经脉，经脉通利，肌肉就坚实。如果不爱运动，较长时间固定在一种姿势，就会“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨”。所以强调要“夜卧早起，广步于庭……无厌于目”。即坚持每天起床后，散步或慢跑。岐伯虽然要求人们运动锻炼，但强调一个“和”字，就是要求锻炼的方法适合人们的具体情况，运动量尤其要适度，还谆谆告诫人们要形劳而不倦。

（三）饮食有节

岐伯制订了世界上最早的“食谱”：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之”。同时岐伯指出，如果不按此进餐，养成偏食、嗜食，就会产生疾病。而且强调不能暴饮暴食，“以酒为浆”恣饮无度，